

Pautas para una mejor calidad de vida del paciente con fibromialgia



- 1 Destierra hábitos poco saludables.**
Protege tu salud evitando el alcohol, el tabaco y la cafeína, excitantes del sistema nervioso que harán más difícil que puedas controlar el dolor.
- 2 Cuida tu alimentación.**
Apuesta por una dieta sana que te asegure mantener un peso saludable. Por eso, cena moderadamente y un par de horas antes de acostarte.
- 3 Apuesta por la regularidad.**
Intenta adoptar unos horarios regulares en todas tus actividades y especialmente en las comidas. La rutina te ayudará, por ejemplo, a conciliar el sueño.
- 4 Cuida tu postura.**
Es importante que sigas unos hábitos posturales correctos con el fin de prevenir la sobrecarga del aparato locomotor, el conjunto de músculos y huesos que más sufre el dolor de la fibromialgia.
- 5 Practica ejercicio.**
Hazlo de forma adecuada y progresiva y evita el deporte de alta intensidad. Caminar o hacer ejercicios acuáticos pueden ser buenas opciones.
- 6 La fatiga, a raya.**
Para evitar cansarte mucho resulta igual de negativo permanecer inactivo, como realizar un número excesivo de tareas. Por eso, busca un punto medio que te mantenga activo pero sin demasiado esfuerzo.
- 7 Controla tus emociones.**
La fibromialgia y el dolor crónico pueden cambiar tus emociones y tu comportamiento; aprende a controlarlos para que no se cronifiquen y se conviertan en un problema añadido.
- 8 Relaciónate con los demás.**
El apoyo de nuestros familiares y amigos nos hará mejorar con más rapidez y afrontar mejor nuestra enfermedad.
- 9 Sé constante.**
No te desanimes e intenta incorporar todos estos consejos a tu día a día con paciencia y regularidad. Conseguir resultados puede tardar algún tiempo.
- 10 Consulta con el especialista.**
Evita automedicarte, y ponte en manos de un médico experto en el tratamiento del dolor crónico, quien establecerá el tratamiento más adecuado a tu caso.